

# Instrucciones postoperatorias: Artroscopia de hombro

**OMAR RAHMAN, MD, MBA**  
Orthopedic Surgeon | Sports Medicine  
ARTHROSCOPIC SURGERY | JOINT RECONSTRUCTION



**POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAMENTE Y PIDA ACLARACIONES SI ES NECESARIO - DIRIJA SUS PREGUNTAS A SU ENFERMERA ANTES DE SALIR DEL CENTRO QUIRÚRGICO O POR TELÉFONO/CORREO ELECTRÓNICO A NUESTRO PERSONAL DESPUÉS DE LLEGAR A CASA.**

## MOVIMIENTO

- Durante las 2 primeras semanas después de la intervención, deberá llevar el cabestrillo en todo momento, incluso mientras duerme, **a menos que su médico le indique lo contrario**. Sólo podrá quitarse el cabestrillo para ducharse y para realizar ejercicios de amplitud de movimiento (péndulos de Codman). Debe flexionar y extender el codo de 3 a 4 veces al día para evitar la rigidez.
- Debe flexionar y extender el codo de 3 a 4 veces al día para evitar la rigidez. No aleje el codo del cuerpo, ya que podría dañar la reparación.

## MEDICAMENTOS

- Se realizó un bloqueo nervioso en el que se le inyectó anestesia local en el hombro tras finalizar la operación. Durante este tiempo, tendrá poca o ninguna sensibilidad en la parte del cuerpo en la que le han operado (es decir, el brazo). Este bloqueo nervioso desaparecerá en 18-24 horas - lo sabrá porque sentirá un hormigueo en la mano y el brazo. Para controlar el dolor durante esta transición, mientras desaparece el bloqueo nervioso, primero debe comer y después empezar a tomar la medicación para el dolor.
- Puede comenzar con la medicación analgésica recetada que se le ha proporcionado al llegar a casa y continuar cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- La mayoría de los pacientes necesitarán analgésicos narcóticos durante un breve periodo de tiempo, que pueden tomarse siguiendo las instrucciones del envase.
- Los efectos secundarios más comunes de la medicación para el dolor son náuseas, somnolencia y estreñimiento - para disminuir los efectos secundarios, tome la medicación con alimentos - si se produce estreñimiento, considere la posibilidad de tomar un laxante de venta libre como Dulcolax o Colace.
- Si tiene problemas de náuseas y vómitos, póngase en contacto con la consulta para que le cambien la medicación (1-800-974-5633).
- No conduzca automóviles ni maneje maquinaria mientras esté tomando medicamentos narcóticos.
- Pueden tomarse 200-600 mg de ibuprofeno (por ejemplo, Advil) entre los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "picos y valles" postoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.

## TERAPIA CON HIELO

- Comenzando inmediatamente después de la cirugía, utilice la máquina de hielo (cuando se prescribe según las indicaciones para los primeros 2-3 días después de la cirugía. A partir de entonces, utilice el hielo a su discreción.
- Cuando utilice hielo "real", evite el contacto directo con la piel durante más de 20 minutos para evitar daños o congelación de la piel. Compruebe con frecuencia si la piel presenta enrojecimiento excesivo, ampollas u otros signos de congelación. Si se utiliza la máquina de hielo, se puede aplicar hielo continuamente siempre que se compruebe la piel con frecuencia.

## VENDAJES

- El vendaje del hombro puede retirarse en 48 horas. Déjese puestas las SteriStrips (tiritas transparentes). A los tres días podrá ducharse. No lave las heridas, sólo deje correr el agua y séquelas con una toalla.

- No se quite los SteriStrips cuando se duche. No pasa nada si se caen en la ducha, pero no frote el lugar de la incisión.
- No se bañe ni sumerja el hombro en agua hasta que le revisen las incisiones en la primera visita postoperatoria.

#### **ACTIVIDAD**

- Lleve el cabestrillo en todo momento, excepto para la higiene personal, los cambios de vestuario y los ejercicios (última página). Llevará el cabestrillo hasta que hayan transcurrido 2 semanas desde la intervención, a menos que se le indique lo contrario.
- Puedes dormir como te sientas más cómodo.
- No realice actividades que aumenten el dolor en el hombro durante los primeros 7-10 días tras la intervención.
- NO conducir. Se le autorizará a conducir después de la primera visita postoperatoria si se ha suspendido la medicación narcótica para el dolor.
- Se permite viajar en avión 14 días después de la intervención. Los viajes en avión y la inmovilidad aumentan el riesgo de coágulos sanguíneos. A menos que se le haya indicado previamente que evite los productos con aspirina por razones médicas o que sea menor de 16 años, asegúrese de tomar 81 mg de aspirina infantil dos veces al día a partir del día siguiente a la cirugía para minimizar el riesgo de coágulos sanguíneos.

#### **EJERCICIO**

- Comience a realizar ejercicios 3 veces al día a partir del día siguiente a la intervención (flexión/extensión de la muñeca y flexión/extensión del codo SOLO) a menos que se le indique lo contrario. Consulte la última página como referencia. Si los ejercicios le causan dolor, deténgase e inténtelo de nuevo más tarde ese mismo día.
- La rigidez y las molestias en el hombro son normales tras la intervención.
- Evite el movimiento del brazo en contra de la gravedad o alejado del cuerpo.
- La fisioterapia formal (PT) comenzará después de su primera visita postoperatoria o no antes de 7 días después de la cirugía.

#### **DIETA**

- Empieza con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatina, sopa, etc.).
- Continúe con su dieta habitual según su tolerancia.

#### **CITA**

- Su cita postoperatoria se concertará antes de la intervención. Usted recibirá un recordatorio de la oficina antes de la visita. Esto será 10-14 días después de la cirugía en la oficina de su cirujano.

#### **\*\*EMERGENCIAS\*\***

Póngase en contacto con la línea directa de consultas en el 1-800-974-5633 si se da alguno de los siguientes casos:

- Dolor incesante, a pesar de tomar los medicamentos según lo prescrito.
- Fiebre (más de 101°). Es normal tener fiebre leve después de una intervención quirúrgica.
- Drenaje continuo o sangrado de las incisiones (se espera una pequeña cantidad de drenaje)
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos excesivos no controlados

**NO LLAME AL HOSPITAL O CENTRO QUIRÚRGICO DE URGENCIAS SI TIENE ALGUNA NECESIDAD QUE REQUIERA ATENCIÓN INMEDIATA, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA**

## EJERCICIOS POSTOPERATORIOS DEL HOMBRO

### WRIST FLEXION / EXTENSION



Actively bend wrist forward.  
Then backwards as far as you can.  
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day.

### PENDULUM SWINGS

(Clockwise/counterclockwise)



Let arm move in a clockwise circle,  
then counterclockwise by rocking body  
weight in a circular pattern.  
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day

### PENDULUM SWINGS

(Side to side)



Gently move arm from side to side  
by rocking body weight from side to side.  
Let arm swing freely.  
Repeat 10-15 times. Do 3 sessions per day